

| Narration   | Time |
|---|------|
| مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق". عن "الزحف نحو الثدي"  | 0:00 |
| في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي : ما هو الزحف نحو الثدي"  | 0:05 |
| و طريقة الزحف نحو الثدي   | 0:10 |
| و أهمية الزحف نحو الثدي   | 0:13 |
| هيا بنا أولا نفهم ما هو "الزحف نحو الثدي؟"  | 0:18 |
| تولد الطفلة مع سلوك الرضاعة الغريزية  | 0:23 |
| وبعد الولادة بوقت قصير، عند وضعها علي بطن الأم عارية يمكنها أن تجد ثدي الأم وتبدأ في الرضاعة الطبيعية                           | 0:28 |
| هذه العملية برمتها تسمي "الزحف نحو الثدي"   | 0:40 |
| يجدر الإشارة إلي أن "الزحف نحو الثدي" يمكن أن يطبق علي أطفال الأوان الكامل المستقرين الذين ولدوا ولادة طبيعية أو ولادة قيصرية   | 0:46 |
| و الذين بكوا جيدا فور ولادتهم   | 0:58 |
| الزحف نحو الثدي لا يطبق علي الأطفال الغير مستقرين الذين ولدوا بأوزان منخفضة وهذا لأنه ربما يعانون من مشاكل نفسية مثل ضيق التنفس | 1:03 |
| الآن سنتناول الطريقة ولاحقا أهمية الزحف نحو الثدي   | 1:15 |
| أولا تأكدي أن درجة حرارة غرفة الولادة 26 درجة سليزيوس تقريبا  | 1:22 |
| بعد ذلك أن تنظفي الطفلة بوضعها علي بطن الأم عارية   | 1:29 |
| نظفي كامل جسدها بعناية باستثناء اليدين نظفيهما باستخدام قطعة قماش جافة نظيفة  | 1:35 |
| تذكري أن يدي الطفلة لابد أن تكونا جافتين  | 1:42 |
| لا تزيلي القشرة البيضاء الواقية علي جلدها أثناء التنظيف   | 1:46 |
| فإنها تحمي الطفلة إذا كان الجو باردا  | 1:53 |
| بعد تنظيف الطفلة أزيلي قطعة القماش الجافة   | 1:56 |
| وبعد تجفيف الطفلة لابد أن تشعر المضيضة بنبض الحبل السري   | 2:01 |
| وحالما يتوقف عن النبض عليها أن تقص الحبل السري  | 2:08 |
| بعد ذلك أعيدي الطفلة علي بطن أمها العارية بطريقة تجعل بطنها الصغيرة تلامس بطن والدتها   | 2:13 |
| يجب أن يكون رأسها موضوعا بين ثديي والدتها الغير مغسولين   | 2:22 |
| وفمها يجب أن يكون أسفل ثدي والدتها  | 2:26 |
| والآن الطفلة قد وضعت بالشكل الصحيح للزحف نحو الثدي  | 2:30 |
| ولأن التحرك للأمام طبيعي جدا لطفلة حديثه الولادة، فيمكنها الزحف بسهولة للأمام تجاه ثدي الأم                                     | 2:37 |
| الشيء التالي لتفعله هو تغطية الطفلة والأم معا بقطعة قماش نظيفة لإبقائهما دافئتين  | 2:46 |
| ضعي قبعة علي رأس الطفلة   | 2:54 |

|      |   |
|------|---|
| 2:57 | من فضلك لاحظي أننا لم نظهر القبعة وقطعة القماش في الصور الملحقة   |
| 3:04 | هذا سوف يساعدنا أن نلاحظ بوضوح وضع الطفلة أثناء "الزحف نحو الثدي"   |
| 3:10 | بعد تغطية الطفلة بقطعة القماش, اجعلي الأم تسند ظهر الطفلة بيدها   |
| 3:18 | دعينا نتناول قدرات الطفلة التي تساعد في الزحف نحو الثدي   |
| 3:24 | إن الطفلة في حالة تأهب غريزية بعد الولادة   |
| 3:29 | ورائحة يديها الغير نظيفتين تحفز سيل لعابها  |
| 3:35 | أيضا الطفلة برؤيتها المحدودة يمكنها أن تري وجه والدتها وهالة الحلمة   |
| 3:43 | هالة الحلمة هي المنطقة الداكنة حول الحلمة.  |
| 3:47 | وبالتالي تبدأ الطفلة بالتحرك باستخدام يديها وساقها. وهي تزحف تدريجيا نحو ثدي والدتها  |
| 3:57 | ومع ذلك فإن بعض الأطفال يزحفون مباشرة والبعض يستغرق بعض الوقت   |
| 4:04 | وعند الوصول للثدي تحاول الطفلة أولا الإمساك بالثدي بيديها   |
| 4:12 | لا تزعجي الطفلة والأم عند هذه النقطة إلي أن تأخذ رضعتها الأولى  |
| 4:20 | يجب علي كل من المضيفة والأم الصبر أثناء هذه العملية   |
| 4:27 | ربما تستغرق الطفلة 30 إلي 60 دقيقة لتصل إلي ثدي والدتها لتحظى برضعتها الأولى  |
| 4:35 | في بداية الرضاعة الطبيعية, ستفتح الطفلة فمها واسعا وتتعلق بثدي والدتها بشدة   |
| 4:45 | بعد الانتهاء من الرضاعة, اتركي الطفلة علي نفس الوضع لمدة ساعة تقريبا  |
| 4:52 | هذا يساعد علي تقوية الترابط بين الأم وطفلها   |
| 4:58 | ومع ذلك إذا كانت الأم تتناول أية أدوية فارجو استشارة الطبيب   |
| 5:05 | ربما يحدث أحيانا بعد الولادة أن تضطر الأم إلي الانتقال من غرفة الولادة إلي غرفة أخرى  |
| 5:13 | في مثل هذه الحالات بعد نقل الأم إلي غرفة أخرى, اجعلي الأم والطفلة يلامس جلدتهما الأخرى مباشرة وذلك بوضع الطفلة فوق بطن الأم عارية كما تناولنا مسبقا |
| 5:29 | والآن هيا بنا نتناول "الزحف نحو الثدي" للأطفال الذين ولدوا عن طريق "الولادة القيصرية"   |
| 5:35 | ولعمل ذلك, يجب وضع الأطفال علي صدر أمهاتهم بدلا من البطن بطريقة ما حيث أن سيقان الطفلة يجب أن تكون تجاه رأس الأم                                    |
| 5:47 | يجب أن يكون الصدر والبطن علي كتف الأم والفم يجب أن يكون علي الثدي   |
| 5:54 | اسمعي للطفلة بامتصاص الثدي طالما أمكن في غرفة العمليات  |
| 5:59 | تذكري, بعد الولادة مباشرة, أن تلامس جلدكما أهم من أية رعاية أخرى بالأطفال حديثي الولادة   |
| 6:09 | لاحظي أنه فقط بعد اتمام "الزحف نحو الثدي", يجب تقديم رعاية الأطفال حديثي الولادة  |
| 6:17 | والآن, هيا نتناول أهمية "الزحف نحو الثدي" للطفلة حديثه الولادة  |
| 6:23 | يمكن "الزحف نحو الثدي" الطفلة أن تحصل علي حليب الأم الأول الذي يسمي "اللبأ".  |
| 6:29 | إنه يكون أصفر اللون وسميكا في كثافته  |
| 6:33 | لاحظي أنه بعد الولادة, كمية اللبأ الذي تستهلكه الطفلة, أثناء كل جلسة رضاعة طبيعية, سوف يتزايد   |

|   |      |
|---|------|
| تدرجيا.   |      |
| سوف تستهلك الطفلة 5 مليمترات في اليوم الأول   | 6:43 |
| و 10 مليمترات في اليوم الثاني   | 6:47 |
| و 25 مليمترا في اليوم الثالث  | 6:50 |
| و 40 مليمترا في اليوم الرابع و 55 مليمترا في اليوم الخامس من كل ثدي علي حدة أثناء جلسة الرضاعة الطبيعية | 6:53 |
| وهذا كاف جدا لطفلة حديثة الولادة  | 7:05 |
| وبالتالي يجب ألا تُطعم الطفلة أي شيء آخر غير اللبأ  | 7:09 |
| يعد "اللبأ". بمثابة تطعيم للطفلة ويحتوي علي بروتينات. مكافحة العدوي التي تعزز مناعة الطفلة              | 7:15 |
| إنه مصدر الطاقة الأول للطفلة بعد ولادة الأم   | 7:27 |
| "اللبأ". أيضا يمنع انخفاض مستوي السكر في الدم   | 7:33 |
| ويساعد في الحفاظ علي عمليات الجسم الأخرى للطفلة   | 7:37 |
| إنه يدعم نمو المخ السليم  | 7:42 |
| ويساعد الطفلة علي إخراج أول براز لها  | 7:46 |
| "الزحف نحو الثدي" أيضا يبقي الطفلة دافئة بسبب تلامس جلدتها مع الأم                                      | 7:50 |
| تعلم الطفلة بنفسها كيفية التعلق بثدي والدتها بشدة   | 7:57 |
| "الزحف نحو الثدي" ينقل بكتيريا الأم الصحية إلي طفلتها   | 8:04 |
| وهذه البكتيريا تدخل القناة الهضمية. وتهاجم العدوي   | 8:08 |
| وفي النهاية يؤدي هذا إلي تعزيز مناعة الطفلة   | 8:13 |
| "الزحف نحو الثدي" يوفر أيضا إحساس الحب والأمان للطفلة ويبدأ الترابط بين الأم وطفلها                     | 8:18 |
| فوائد "الزحف نحو الثدي" تمتد إلي الأم أيضا  | 8:29 |
| فحركات سيقان الطفلة تضغط علي رحم الأم. يساعد هذا الضغط في تقلص الرحم وإزالة المشيمة                     | 8:34 |
| بدء الرضاعة الطبيعية. يزيد من هرمون "الاوكتوستوسين" في جسم الأم   | 8:45 |
| ويساعد ارتفاع هرمون "الاوكتوستوسين" في إزالة المشيمة أيضا   | 8:51 |
| وبالتالي "الزحف نحو الثدي" يقلل فقد الدم ويحمي من فقر الدم في الأمهات                                   | 8:56 |
| "فقر الدم" هو حالة حيث تقل فيها عدد كريات الدم الحمراء  | 9:03 |
| وربما يؤدي إلي إعياء وضعف الأم  | 9:08 |
| بالتالي يكون "الزحف نحو الثدي" عملية طبيعية هامة جدا لكل من الأم وطفلها                                 | 9:13 |
| وهذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي عن "الزحف نحو الثدي"  | 9:21 |
| في هذا البرنامج التعليمي، تعلمنا : ما هو الزحف نحو الثدي  | 9:26 |
| وطريقة لزحف نحو الثدي وأهمية الزحف نحو الثدي  | 9:30 |
| شارك في هذا البرنامج التعليمي "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" و "آي أي تي بومباي"                     | 9:37 |

|       |  |
|-------|--|
| 9:43  | يتم تمويل هذا البرنامج التعليمي المنطوق بواسطة "إن إم إي أي سي تي وإم إتش آر دي و حكومة الهند  |
| 9:49  | المزيد من المعلومات. عن هذه المهمة. متاحة علي هذا الرابط   |
| 9:54  | تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا بمساهمة سخية من "مؤسسة ويلز جلوبال"   |
| 10:01 | هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان". مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي هو دكتور روبال دالال, دكتورة دراسة طب الأطفال |
| 10:12 | أخصائي التغذية راجاني ساوانت مع أخصائي الرسوم المتحركة آرثي أنبالاجان من "أي أي تي بومباي, وفي الختام شكرا لانضمامكم                       |